

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С УЧЕТОМ ЗАМЕНЫ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ1

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>	
Каша пшенная полужидкая на сухом молоке	200	Каша пшеничная	200	Каша рисовая вязкая на сухом молоке.	200	Каша манная вязкая на сухом молоке	200	Каша геркулесовая вязкая на сухом молоке	200
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом	30/5
Чай с молоком	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Каша рисовая вязкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша ячневая полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшенная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша кукурузная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша рисовая вязкая с курагой на сухом молоке</i>	<i>200</i>
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Нарезка \капуста, морковь\	40	Нарезка \капуста, свекла\	40	Нарезка / помидоры,огурцы/	40	Нарезка / капуста, морковь/	40	Зеленый горошек	30
Щи со сметаной	180\10	Суп гороховый	180	Щи со сметаной	180/10	Суп перловый со сметаной	180/10	Лапша на курином бульоне	180
Плов	150	Котлета мясная	60	Гуляш	60	Рыба запеченная /минтай,хеќ/	60	Капуста тушеная с мясом	160
Компот из сухофруктов	150	Макароны	100	Пюре гороховое	100	Пюре картофельное	100	Хлеб	70
Хлеб пшеничный в/с	30	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб	40	Хлеб	70	Хлеб	40		
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Борщ с фасолью</i>	<i>180</i>	<i>Суп перловый</i>	<i>200</i>	<i>Щи со сметаной</i>	<i>180/10</i>	<i>Суп гороховый</i>	<i>180</i>	<i>Суп рисовый</i>	<i>180</i>
<i>Тефтели с подливой</i>	<i>160</i>	<i>Гуляш</i>	<i>60</i>	<i>Котлета</i>	<i>60</i>	<i>Рыба тушеная</i>	<i>60</i>	<i>Азу</i>	<i>160</i>
<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>150</i>			<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>100</i>	<i>Капуста тушеная</i>	<i>100</i>		
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>	
Запеканка творожная с повидлом	150	Рагу овощное	150	Пирожок с капустой	150	Омлет с зеленым горошком	160	Ватрушка с повидлом	150
Какао	150	Какао	150	Молоко	200	Какао	150	Молоко	150

Фрукты	150	Хлеб	30	Фрукты	200	Хлеб	30	Фрукты	150
		Йогурт	100			Йогурт	100		
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Сосиска с капустой тушеной</i>	<i>50/100</i>	<i>Пирожок с картофелем</i>	<i>150</i>	<i>Рагу овощное</i>	<i>160</i>	<i>Запеканка творожная</i>	<i>150</i>	<i>Блины с повидлом</i>	<i>150</i>

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>		<b>1 завтрак</b>	
Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке	200	Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке	200	Каша манная вязкая на сухом молоке	200	Каша геркулесовая вязкая на сухом молоке	200	Каша ячневая полужидкая на сухом молоке	200
Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	Бутерброд с маслом	30/5	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Бутерброд с маслом	30/5
Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150	Чай	150
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Каша ячневая полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша рисовая вязкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша кукурузная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Нарезка /морковь, капуста/	40	Нарезка /свекла вареная/	40	Нарезка /капуста, свекла/	40	Зеленый горошек	30	Нарезка / капуста, зеленый горошек/	40
Борщ со сметаной	180/10	Суп рыбный	180	Суп гороховый	180	Свекольник со сметаной	170/10	Щи со сметаной	170/10
Гуляш	60	Котлета мясная	60	Азу	150	Рыба запеченная	60	Котлета	60
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	Макароны	100	Хлеб пшеничный в/с	40	Пюре картофельное	100	Рис отварной	100
Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/40	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/40
<i>Бефстроганов</i>	<i>60</i>	<i>Плов</i>	<i>160</i>	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<i>160</i>	<i>Рагу</i>	<i>160</i>	<i>Гуляш</i>	<i>60</i>

<i>Макароны отварные</i>	<i>100</i>							<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>100</i>
<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>150</i>								
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>	
Макароны отварные с маслом	150	Пирожок с картошкой	150	Омлет	160	Запеканка творожная с повидлом	150	Булочка	150
Кофейный напиток	150	Какао	150	Какао	150	Какао	150	Кисель	150
Хлеб пшеничный в/с	30			Хлеб	30	Йогурт	100		
<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>		<b>ЗАМЕНА</b>	
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	<i>150</i>	<i>Пирожок с капустой</i>	<i>150</i>	<i>Запеканка творожная</i>	<i>150</i>	<i>Омлет</i>	<i>160</i>	<i>Пирожок с повидлом</i>	<i>150</i>